Автор: Herbert M. Shelton
10.12.2012 12:11 -

Человек, который „живет, чтобы есть", подвергается по всеместному осуждению так часто, что мне нет нужды добав лять что-либо к этому.

Я считаю, что мы должны наслаждаться пищей. Действи-тельно, тот, кто получает наибольшее наслаждение от пищи, будет обладать лучшим здоровьем по сравнению с тем, кто его не получает. Я **не поддерживаю средневековую доктри ну „антинатурализма", отголоски которой сохранились до сих пор, а именно, будто все удовольствие - зло.** Я не считаю постоянное страдальческое состояние естественным для че-ловека.

В „Истории" Баккла так говорится об „антинатуралист-ском" безумии в средние века: *„Хр истианин обязан остере-гаться наслаждения едой, ибо это делают лишь нечестивые".* Нетрудно понять, почему подобную религию приходилось распространять с помощью меча, и мужчины и женщины придерживались прямолинейной и узкой дорожки под по-стоянной тиранией дыбы, виселицы и „железной" девствен-ницы. Греки же и римляне проповедовали радостное покло-нение Природе.

Я верю в эпикурианство в истинном и высшем смысле этого слова и согласен с Макфэдденом, который сказал, что *„нет такого естественного удовольствия, естественного аппе-тита или естественного желания, которое не служило бы оз-доровляющей цели, достижение которой приведет к укреп-лению организма. И грех и зло заключается не в допущении, а в ощущении. Развивайте Природу, естественный аппетит и естественные желания, воспитывайте тонкость интуиции, что позволит вам понимать и следовать его зову так точно, насколько вы способны. Тогда вы станете образцом более сильного и благородного человека"* .

Я верю в чувственность в ее истинном, а не приниженном значении, которое

придавалось этому слову теологами. Я верю во вкусовое наслаждение и убежден, что вкус - одно из важнейших свойств человека. Гурман, набивающий себя пи-щей три раза в день и практикующий извращение вкуса, да еще с помощью приправ с целью стимуляции своего уже извращенного аппетита, не наслаждается едой. Он не знает вкусового удовольствия. **Тупые прерывистые ощущения, ко торые он получает от перестимулированных едой нервов, несравнимы с удовольствием от приема естественной пи щи человеком, нервы которого наполнены жизненной си лой и способны уловить прекрасные и тонкие ароматы.**

Конечно, здоровью и счастью способствует не только простое удовольствие от еды, но и способность съеденной пищи удовлетворить потребности организма в соответству-ющих питательных веществах. Однако роль удовлетворе-ния от еды нельзя недооценивать. Проба на вкус, чувство наслаждения фактически заставляют вас продлевать разжевывание каждого кусочка и воздерживаться от **„стре мительного поглощения пищи"** , как правильно отметил Г. Флетчер.

Тот факт, что обложенный язык мешает нормальному восприятию пищевых ароматов, мешает установлению же-лудочных рефлексов и поэтому препятствует выделению „аппетитных" соков, указывает на важное значение наслаж-дения едой. От еды можно получить большое удовольствие, но человек в век хваленой цивилизации, приступая к еде, на-бивает рот пищей одной рукой, а другой в это время перели-стывает газету или делает расчеты. **В результате он не полу чает пользы ни от этих занятий, ни от пищи.**

Высшее наслаждение от еды должно проистекать от голо да. Сильный аппетит и способность полностью наслаждать-ся съеденной пищей являются определенными гарантиями выработки необходимого количества нужных пищевари-тельных соков. Чем больше вы наслаждаетесь пищей и чем полнее извлекаете вкусовое ощущение от каждого кусочка, прежде чем проглотите его, тем свободнее будет выделяться желудочный сок, а после этого тем быстрее и эффективнее будет усвоение в желудке. Блага развития организма явля-ются следствием не распущенности и эксплуатации жела-ния, а культивирования самоконтроля и использования спо-собностей человека в наивысшей гармонии с интересами тела и ума.

У возможностей пищеварительных желез есть свои пре-делы. **Они не в состоянии выделить достаточно соков и энзимов для совершенного усвоения трех „плотных" приемов пищи в день.**

Тот, кто потребляет такое количество пищи, не может быть достаточно голодным к моменту следующего приема, чтобы получить полное наслаждение от еды. Он не только ест сверх своих пищеварительных возможностей, но имеет и приток „психической" секреции, возникающей из страстного желания пищи и тонкого наслаждения ею. При обычном переедании желудочные и другие соки не могут выделиться в достаточном количестве и требуемой концен-трации.

Одной из функций рта является регулирование функ-ций других органов пищеварения. **Для такого регулирования необходимы тщательное пережевывание и полное развитие вкусового ощущения.**
Самые тонкие ароматы от пищи полу-чаются вследствие длительного пережевывания, которое да-ет достаточное время для слюны, чтобы воздействовать на пищу.

Оценка пищеварительных качеств пищи через окончания вкусовых нервов и через рефлекторные центры в мозгу под-готавливают к работе желудок, печень, поджелудочную же-лезу и другие органы пищеварительного тракта. **Чем дольше пища остается во рту, и чем тщательнее она пережевывается, тем больше будет сока в желудке и тем лучше он будет адап тирован к потребностям съеденной пищи.**
Проба на вкус, до сих пор еще не полностью оцененная, регулирует процесс питания путем отключения аппетита последовательно на каждый съеденный вид пищи по мере получения организ-мом достаточного ее количества. Вкус - это инстинктив-ный регулятор питания, и если он нормальный и неизвращенный, то является надежным ориентиром при определении количества и качества необходимой пищи, но это - при условии приема натуральной пищи и отсутствия приправ и специй к ней.

Все знают, что у разных людей разное ощущение вкуса. Недавно в лаборатории Института Карнеги установили, что один и тот же химикалий **у одних не вызывает никакого ощущения, а у других - горькое ощущения хинина.**
Подоб-ные аномалии аналогичны дальтонизму и неразличимости тонов звука. Господствующая теория вкуса говорит о том, что имеется очень ограниченное число вкусовых ощуще-ний - сладость, кислота, соленость, горечь и, возможно, еще два-три, а другие - лишь комбинации вкуса и запаха. Если это так, то насколько важным, имея в виду наши знания о связи вкуса пищи с хорошим ее усвоением, становится факт аромата нашей пищи и практика наслаждения ее различны-ми благоуханиями. Отсутствие способности к восприятию какого-то вкусового ощущения может быть результатом ат-рофии или неполного развития определенных нервных окончаний.

Кроме того, существует другой и более распространен ный дефект органа вкуса,

который я назвал „вкусовым ин фантилизмом". Под ним я имею в виду наличие у взрослых детских характеристик вкуса. Вкусовой диапазон у детей очень ограничен. По достижении определенного возраста очень трудно бывает заставить ребенка испробовать новую, незнакомую пищу. Еще до того, как он попробует ее, он про себя решает, что та ему не нравится, и если его удается заста-вить попробовать ее, обычно после пробы он все же считает, что она нехороша. В подростковом возрасте вкусовой диапа-зон начинает и потом продолжает расширяться.
Молоко, ес ли оно к тому времени еще не отвергнуто, похоже, становит ся „безвкусным", а многие продукты, которые раньше съедались без удовольствия, теперь потребляются с наслаж дением.
Создается новая, более широкая питательная база, в основе которой лежит большее разнообразие продуктов. Но есть люди, у которых эти изменения в подростковом и юно-шеском возрасте не получают более или менее сильного раз-вития. Их ощущения не расширяются, и свои детские вкусо-вые антипатии они переносят на взрослый период жизни. Этих несчастных людей, как и детей, трудно заставить ис-пробовать новую, незнакомую еду, и так же, как дети, еще до пробы, они решают, что она им не нравится, если попробуют.

Я не знаю всех факторов, которые отвечают за такое не-полноценное развитие органа вкуса, но я думаю, что, по край-ней мере, у некоторых людей **оно является результатом от сутствия широкого разнообразия пищи в тот период, когда орган вкуса у них должен был бы нормально развиваться.**
Я наблюдал частые случаи такого явления у людей из более северных районов, где очень небольшое разнообразие пищи. Эти примеры убеждают меня в том, что такое состо-яние органа вкуса в большинстве случаев можно если не полностью, то в значительной мере преодолеть при усло-вии, что его обладатель серьезно задумается над этим и чест-но попытается развить и воспитать вкусовые ощущения. Но часто такие люди не делают этого. Они довольствуются полудюжиной продуктов питания, которые им нравятся, и отказываются от попытки развить вкус к новым видам пи-щи. Вероятно, такие случаи даже нечто сложнее, чем обыч-ная степень умственного инфантилизма.